

养生
有道

到巴马疗养去

■栗岳



2014年11月，我们一行12人到世界著名长寿之乡——巴马疗养。离开周口时正值寒流袭击，冰天雪地笼罩中原，一进广西却似另外一个世界，艳阳高照百花盛开，大片大片的香蕉园如绿海一般。在车上，还不时看到三五儿童赤脚奔跑嬉戏，我们的心情立即有了很大的调整，由衷地感到我们祖国疆域的辽阔广大。

我们住在巴马瑶族自治县甲篆乡坡月村，尽管是农家小宾馆，但窗明几净，彩电、淋浴等设备一应俱全。日食宿费40元，还是比较低廉的。这里是深山区，到处山连山、山叠山，山外有山，望不到边。碧蓝色的盘阳河从村中流过，更显得山清水秀，风景如画。

我们访问了长寿乡中的长寿村——巴盘，一个300多人口的小山村，居然生活着7位百岁老人，是联合国评定寿乡标准的200倍。我们首先访问了111岁的寿星黄卜新，老人面色红润，双目炯炯有神，热情地接待了我们。与他合影时，他向每人行“抓顶礼”，以示赐福、增寿，很多人感到他的手有力，甚至有被抓紧的感觉。老人年轻时参加过红军，至今不辍劳动，每日下山摘菜、洗菜、提水、做饭，有时还干些劈柴、扫地等家务活。接着，我们又访问了女寿星——109岁的黄妈仁，老人心地善良，性格开朗，对人热情，这也许就是她的长寿之道吧！据导游讲，老寿星年轻时是当地远近闻名的“大美女”，现在仍可从她细嫩的皮肤和隐约可见的一对酒窝中寻找到老人年轻时漂亮的影子。由于家中人口少，老人还撑起“半边天”的活儿，每天干力所能及的活儿不少于8小时。

第二天，我们到巴马县城参观了长寿博物馆，得知建国60年来该县曾出现一位130岁的老寿星，更令人惊叹的是，在清朝曾出现一位142岁的老寿星，当时嘉庆皇帝还下旨嘉许，御笔亲书祝寿诗。在参观过程中，一幅图片吸引了大家的眼球：一位百岁老人喜笑颜开地坐在一口棺材上。人们疑惑不解。通过讲解员讲解，大家不禁笑出声来，原来当地有一位老寿星，儿孙见他年事已高，为他预先打造了一口棺材，不想他

却一直健康长寿，先后“熬烂”了四口棺材，成为长寿乡中为人津津乐道的佳话。

巴马人为何能如此健康长寿呢？这些寿星几乎全是瑶族人，除特有的遗传基因外，主要有以下六个因素：一、地磁。在巴马境内的盘阳河下，有一条断裂带，直接切过地球的地幔层，导致地磁场增强。地磁场能很好地调节人体的生理平衡，改善血液循环，尤其能促进睡眠和抑制高血压病症的发生。二、空气。在巴马，空气中负氧离子含量高达每立方厘米3万个，在水晶宫、百魔洞等景点更高达每立方厘米7万个，负氧离子能有效地消除导致人体衰老的自由基。三、水。清澈的盘阳河横贯巴马全境，河水PH值在7.5左右，呈弱碱性，富含多种矿物质及微量元素。四、阳光。巴马在高地磁场的作用下，不仅日照时间长，而且阳光中80%以上都是4至14微米的远红外线，能激活人体的组织细胞，促进新陈代谢，改善微循环，提高免疫力。五、食物。巴马的土壤中含有丰富的锰、锌等微量元素，人体通过饮食可吸收这些元素，因而巴马百岁老人无心脏病和脑血栓等病症。六、心态。巴马人衣着简朴，终年勤劳，日出而作，日落而息。他们一生淡泊名利，善待亲友邻里，崇尚仁爱，知足常乐。这也是巴马人长寿的秘诀之一，清朝光绪皇帝曾“恩赐”巴马长寿之乡匾额：惟仁者寿。

巴马的旅游观光景点很多，我们曾顺便游览了住地附近属国家3A级的几处景点。百魔洞是一座特大型天然溶洞，纵深约2公里，高达200米，洞中怪石林立，多姿多态，沿着有幽暗灯光的石阶曲径时而登高

时而迂旋，更有彩光照射在怪石和峭壁上，令人感到神秘莫测。可贵的是在长长的黑暗大溶洞中间，突然出现一个近2万平方米的大天坑，这里阳光明媚空气清新。更可喜的是，还有一个约400平方米的小平台，有精舍数间，悬以巨额横幅，上书“养生大讲堂”，每天都有大师免费讲授保健养生之道，并亲身教你保健操。百鸟岩包含三个天然大溶洞和三个天坑，通过地下河将它们连成一体，乘小舟游，别具风味。洞中钟乳石林立，形态各异。河水如镜，清澈碧蓝，最深处可达百米，乘舟缓行，忽明忽暗，顿感幽邃神秘，宛如置身于海外仙境，令人心旷神怡。

此后，我们还游览了水晶宫和三门海，此二处景点也各具特色和魅力，给人留下深刻的印象和美好的回忆。值得一提的是三门海，在数百亩水面中，实现一个溶洞，极为隐蔽。1929年，邓小平、韦拔群、张云逸、李明瑞等共产党人在此策划、领导并指挥的百色起义总指挥部就设在此洞内。

随着巴马长寿之乡声名的远播和各旅游景点配套设施的不断完善，来巴马旅游、疗养的人群逐年增多。我们先后见到两个骑自行车旅游的老年团队，一个是成都老年协会，一个是开封自行车协会。在祖国遥远的西南边陲见到河南老乡，倍感亲切，握手交谈相见甚欢。近年来，还出现一种特殊的来此疗养、保健和治病的人群，他们定期而来定期而返，如同周期性迁徙的候鸟一样，人们称之为“候鸟人”，在无比锦绣的巴马自然风光中，又增添了一道别具一格的风景线。

人生
感悟

多点淡忘 益身心

人到老年，总爱回首往事。一旦想起不快之事，难免郁郁寡欢。诚然，有些事情应铭记不忘，以便激励自己积极进取，奋发向上，然而有些事情却不可不淡忘之，多点淡忘有益于身心健康。

淡忘名利

名利是人们一生都在追求的，却也是身外之物。已获取的名利，不必去炫耀；未曾得到的名利，不必去惋惜。老有所学、老有所为，追求的应是甘于奉献、乐在其中，切忌因贪图名利而劳心费神。淡忘名利，会让你活得更为潇洒。

淡忘挫折

昔日的挫折，已随岁月流逝而成为过去，过去了的就让它过去好了，倘若总是追悔莫及，心里必然难以平静，导致身体免疫力下降，给病魔入侵提供方便。心胸豁达一点，淡忘挫折，倒可愉悦心情，促进保健。

淡忘怨恨

一个人心中若种下怨恨的种子，就难免耿耿于怀，不得安宁。淡忘怨恨就会心平气和，促进养生保健。人与人相处，应以和为贵，不可彼此积怨怄气。在和谐友善的人际关系中生活，岂不乐哉！

淡忘悲痛

谁都躲不过伤心之事。如亲人去世等，常使人沉浸在悲痛之中。倘若长时间悲痛不已，必然损害自己的身心健康。只有淡忘悲痛，善于从悲伤中解脱出来，才会使生活充满阳光。

淡忘疾病

一个人如果生病了，不可能把疾病忘掉，可淡化忧虑还是可以做到的。人吃五谷杂粮，谁能从来不得病？若总是忧虑，恐惧疾病，非但毫无益处，还会导致病情加重。心胸放宽些，对疾病多点淡忘，积极配合治疗，才有助于身体早日康复。

淡忘年龄

淡忘年龄是指不怕老，不总去想自己生理年龄有多大，善于排除恐老心理，保持精神状态不老，更能充分发掘自身潜能，创新自我，领略人生新天地。

善于淡忘是一种涵养，一种境界，一种智慧，一种力量，也是一种人生艺术。

(沈婕)

老年
之声

谁是咱晚年床前的亲人

■杨晓琦

斥，自己伤心、生气，感叹老来难时，问问自己：为什么还要跟儿女住在一起给他们添累加烦呢？我们有养老金啊，为什么不去住养老院，让养老院替儿女尽孝为孩子解忧呢？这，就是我说的为孩子做的最后一件事。

也许有人会反对：自己孩子都指望不上，养老院能对你好吗？我不否认有养老院存在虐待、虐待老人的恶相，但凡事不能以偏概全，大多数养老院在服务方面做得还是不错的。你见过几个恶名养老院能长久存在的？

我同学柳玉英，退休后与人合办了养老院，成了同学中公认的女强人。母亲走后，我心里空荡荡的，就把这里当成了安慰所，隔三差五往养老院跑，每次去，都能感受到养老院对住院老人的浓浓亲情。老年人身上总起干皮，服务人员就三天两头给他们洗澡洗头换洗衣物；老年人胃口不好，吃饭挑剔，养老院的伙食非常讲究荤素搭配；有老人腿脚不好行动不便，服务人员就送饭送茶水到室内餐桌。我问他们比在家怎样，都说比在自己家里自由开心。玉英在院里一走动，老人们你呼我唤十分亲切。玉英买了一套理发工具，亲自给老人们剪头

发、刮胡子，老人们很知足，尽管剪得不专业不好看，他们依然夸赞不止。老人们说养老院工作人员比儿女还精心。院里有一个无儿无女的老人，是侄子侄女们送来的，全瘫，身上插了三根管子，不会说话不能进食，一天要喂四五次流食。玉英冲好奶粉，试好热凉，一管儿一管儿地往鼻饲管里推，老人迟钝的目光一直滞留在玉英的脸上，仿佛是要记住这张不是亲人胜似亲人的面孔。

我成为负担时是一定要住养老院的，可免去做饭刷锅洗衣拆被的烦恼，免去夜里发病无人知晓的惊恐，不能自理时还有人喂饭喂水、翻身洗澡，而这些，恰恰是忙碌的孩子们疲于操劳的。为什么非要让孩子劳累自己看着心疼呢？

攒钱养老，这是新时代的养老理念。国家的养老政策尚不健全，孩子的各方面压力逐年加重，养大孩子送走老人后，我们就该给自己攒钱准备养老了，不给国家和儿女添累赘。花自己的钱养老，硬气！不求人，不看脸，不听话，心安理得！老年朋友们，你看是不是这个理儿？所以我才说，养老院是咱们晚年的家，优秀的服务员就是咱晚年床前的亲人。

